

SK I

Instrucțiuni și metode transitorii pentru aplicarea tehnicii în școlile de ski

PRINCIPII GENERALE

Tehnica și metoda ce se va aplica la școlile de ski organizate de Directoratul Sporturilor de Munte sau cluburile afiliate până la apariția unui regulament oficial, va fi aceea adoptată astăzi în majoritatea țărilor și anume „Tehnica Alpina”. Tehnica de ski poate suferi cu timpul modificări și perfecționări impuse de împrejurări, cari însă nu se vor aplica în școlile de ski, decât cu aprobarea expresă a Directoratului Sporturilor de Munte.

PROGRAM ȘI NORME DE EXECUTARE

Pentru orientarea generală a instructorilor confirmați de Directoratul Sporturilor de Munte și a organelor de conducere și control, s'au întocmit o serie de programe tip pentru fiecare clasă de skiori, împărțiti în etape succesive.

Aceste programe vor fi considerate ca norme de aplicare, coordonare și progresiune a diferitelor mișcări de învăț și deci vor putea suferi modificări în ce privește dozajul în timp, în nici un caz nu se va modifica ordinea și progresiunea mișcărilor de învăț.

Dozajul se va face în funcție de progresul realizat de fiecare grup sau categorie de skiori, ținând seama de natura terenului de exercițiu, felul zăpezii și gradul de antrenament fizic al skiorilor.

Un factor important care va hotărî asupra modificărilor de adus programelor tip, va fi timpul consacrat pentru învățământ.

PRINCIPII DE PEDAGOGIE

Trebuie ținut seama, la întocmirea programului zilnic, de pregătirea fizică, vârstă și timpul material disponibil al elevilor.

Orarul exercițiilor: de preferat numai dimineața și nu prea târziu.

mai ales cu eleve. O ședință să nu fie mai lungă de 3 ore pentru elevii de 2 ore pentru eleve. Se pot face exerciții sau mici excursii după amiază, dar numai cu elevii bine instruiți și antrenati. Exemplu: 10-12 și 14,30-16. Se pot fixa 1 sau 2 jumătăți de zi libere în săptămână, în afara Duminicii, când de preferință nu va fi program.

În fiecare zi, se va repeta la începutul cursului, mișcările învățate anterior.

Menținerea unui nivel cât mai egal posibil în fiecare clasă, trebuie să fie preocuparea de capetenie a instructorului, de acela elevii care și-au însușit cunoștințele necesare, trebuiesc trecuți în clasa corespunzătoare. Trecerea unui elev într-o anumită clasă nu este un drept câștigat, el putând fi retras în clasa imediat inferioară dacă nu se poate menține la nivelul dorit.

SEAFURI PENTRU EXCURSII

Se va studia bine de instructori, itinerarul în funcție de gradul de antrenament al skiorului, de timp disponibil și de felul zăpezii.

Se vor organiza grupe omogene, amatori sau amatoare și nu prea numeroase.

Se va evita plecarea pe vreme nesigură, mai ales dacă skiorii nu sunt prea obișnuiți cu mersul în munte. Un control serios al echipamentului fiecărui skior se impune, de asemenea al felului de hrană, excluzând cu desăvârșire băuturile alcoolice de orice fel.

Instructorul conducător va trebui echipat cu hartă și busolă și mate-

rial de reparat și de prim ajutor în caz de accident.

ELEMENTELE DE BAZA ALE MERSULUI PE SKI

Skiiul poate fi privit sub 2 aspecte: fie skiiul militar, mijloc de transport, metodă de a parcurge distanțe înzapezite pe plat, la urcuș și la coborâș; „skiiul de teren”, fie skiiul sportiv „skiiul de coborâș”. Configurația regiunii și nevoile locale fac să incline câmpina într-o parte sau în alta.

Skiorul însă, trebuie să se poată acomoda cu toate împrejurările, înșușindu-și o tehnică completă.

Principiile fundamentale sunt:

1. Corpul neîncordat, mlădios, evitând ori și ce efort inutil, se adaptează la nevoile momentului, fie pentru înaintare, fie pentru echilibru.

2. În timpul coboririi, greutatea corpului trebuie mereu împinsă înainte spre a nu fi depășită de alunecarea skiurilor. Aceasta se obține printr-o îndoire suplă a genunchilor cari sunt împinși de gleznă înainte.

3. Stabilitatea și coborârea directă vor fi primele preocupări, apoi, după nevoile terenului sau pentru a stăpâni viteza se va trece la ocoliș, frânări și opriri.

4. La ori și ce ocoliș, skiiul se va pune cât mai plat.

5. După cum în coborârea directă, greutatea este înaintă, în traversări, greutatea corpului trebuie lăsată către vale, iar în colituri în afara. Aceasta depășește laterală a greutății, se obține prin mlădierea genunchilor și mai ales a mijlocului.

Mișcări și figuri întrebuintate în tehnica skiiului

1. Mișcările esențiale de coborâre.

Aceste mișcări derivă succesiv una dintr-alta formând un lanț succesiv.

2. Ajutoare independente (bastoane, beldie, etc.).

a) Echipament și utilizarea lui, (material și montaj).

b) Poziția fundamentală pe ski.

c) Ridicarea din căzături (pe șes și pe zăpezii).

d) Întoarceri de pe loc (obișnuite și coadă peste coadă).

e) Mers pe teren șes, mers obișnuit, mers în 3 timpi, mers în 4 timpi, mers în buetru.

f) Urcări pe pantă. Direct. Serpentină. Foarfecă și jumătate de foarfecă. În trepte în sus. Oblic, înainte sau înapoi.

g) Plecarea de pe pantă. De pe loc șes. Din înfrânt. Cu ajutorul bețelor. Prin pași succesivi. Prin sărituri.

h) Coborâri. Directe: Obișnuite. Un picior înainte. Treceri prin gropi și dămburi (accidente de teren). Oblică (traversare). Lunecare laterală (derapaj) Drept în jos, oblic, înainte sau înapoi. Pe un singur ski (exerciții de echilibru).

i) Din coborâre directă: plug, frână obișnuită (jumătate plug). Din coborâre oblică (frână obișnuită, derapaj; lunecare laterală cu

skiiurile paralele).

j) Ocolire din plug (Pflugbogen), ocolire din frânare (Stemboegen). Cristiania din plug, cristiania înfrântă (Stemcristiania), cristiania către deal (Zum Hang), cristiania către vale.

Școala de ski a grupării Universității

Societatea Sportivă „Universitatea” în dorința ei de a populariza pe o scară cât mai întinsă practica ski-ului printre studenții și studenții Universității Regele Ferdinand I din Sibiu, aduce la cunoștință amatorilor că a organizat un curs de ski la cabana T. C. R. de pe muntele Suru.

Cursul va fi predat de către un instructor brevetat pus la dispoziția S. S. Universitatea de Directoratul Sporturilor de Munte.

Acest curs este gratuit, costul înțreținerii la cabana Suru pe zi aproximativ 100 lei. Începutul cursului la 3 Ianuarie 1941, durata se împarte în 10 zile. Cursul este împărțit pe mai multe clase. A. Perfecționare, B. Întințări și C. Începători.

UNIVERSITATEA va organiza meciuri internaționale de hockey

(Continuare din pag. 1-a)

ECHELE DE PING-PONG

Secțiunea de ping-pong a „U”, complet reorganizată, își va începe activitatea în cel mai scurt timp posibil.

Printre membrii încriși până în prezent figurează și foști internaționali români. P. Pop și Sighisoreanu.

Bine organizată, secțiunea de ping-pong speră să facă o figură onorabilă în viitorul campionat.

0 SECȚIUNE PUTERNICĂ DE ATLETISM

«U» nu a neglijat să-și întărească și secțiunea de atletism.

În urma demisiilor dela vechile cluburi au semnat pentru «U», următorii atleti: Stoichilescu, Boreman, Moia, Dejenariu, Coracu Teodora și alții.

Antrenamentele atletilor în sală vor începe chiar peste câteva zile sub directa supraveghere a unui antrenor.

Dacă se va putea aduce în țară un antrenor străin — probabil german — «U» nu va precepți nici un efort pentru angajarea acestuia.

Conducerea secțiunii speră ca prin revenirea în club a foștilor săi atleti ea și prin noile talente să facă din nou victorioase în primăvara colorilor alb-negre.

Lucră care de altfel nu poate fi folosit decât în aceeași măsură și «U» și atletismului românesc.

FOOTBAL

Reprezentativele germane în Italia

München învins la scor iar Berlinul la egalitate cu selecționata Milano

În prima zi a noului an s'au disputat în Italia — la Milano și Roma — două meciuri internaționale. La Milano, reprezentativa orașului a întâlnit echipa Berlinului, iar la Roma, Lazio a luptat cu München.

Berlin - Milano 2:2 (2:1)

MILANO 2. — Pe stadionul Ambrosiane și în fața a 20.000 spectatori, s'a disputat ieri meciul dintre reprezentativele Berlinului și Milanului.

Dat fiind că echipa orașului Milano fusese învinsă la Berlin cu 3:2, publicul sportiv aștepta cu nerăbdare meciul și mai ales o revanșă strălucită.

Din păcate, revansa nu a putut fi obținută, căci echipa germană s'a prezentat peste așteptări, jucând admirabil.

Terenul înghețat nu a incomodat deloc pe oaspeți, cari, cu un sistem de joc în WM perfect au dominat dela început și au deschis scorul chiar din primul minut prin Juraschitz, care a speculat o gresală a portarului Sain.

Italianii pornesc unatac în tromba, dar apărarea berlineză rezistă din răsuferi. până când în minutul 14 arbitrul dictează un penalty în favoarea milanезilor. Lovitura de pedeapsă e executată de Demaria dar John respinge. Intervine Ferraris II care egalează.

Aproape de sfârșitul reprizei, Sain comite din nou o gresală, lăsând în goal un shot tras la întâmplare dela circa 40 metri.

După pauză, gazdele pornesc la atac decise să egaleze și reușesc în minutul 49, când Candiani însușie, reluând cu capul o lovitură liberă executată de Olmi.

A arbitrat d. Mattea. Oaspeții au aliniat formația: BERLIN: Jahn, Appel, Kock; Goede, Bossmann, Raddatz; Lechner, Schellhasse, Berndt, Tietz, Juraskovitz.

ROMA 2. — Ieri urma să se dispute în localitate meciul dintre reprezentativele orașelor München și Roma. Dat fiind că clubul Lazio și-a fixat pentru atunci ziua în care își serba încheierea anului de activitate, federația italiană de football a învinsat ca în loc de echipa orașului, acest meci să fie susținut de Lazio.

Jocul a fost foarte disputat, în special în prima repriză. Gazdele au atacat dela început și au deschis scorul prin Vetraino pentru care aproape imediat, Flanemul s'a înseriat al doilea goal al romanilor.

Se părea că oaspeții vor ceda foarte ușor, dar s'a întâmplat tocmai contrariul. Apărarea echipei germane și-a revenit, jocul s'a echilibrat și oaspeții au obținut un goal prin Landa, care a reținut cu capul o centrare a lui Hubert.

După pauză, Lazio revine în atac și obligă pe Plen să gresască, înscriind în propria poartă.

Münchenenii nu descurajează și reduc din nou handicapul, de data aceasta prin Hubert, care a fructificat o pasă a lui Hammerl.

Din acest moment Lazio domină autoritar, obținând încă două goaluri: prin Lombardini și Piola.

Selecționata Münchenului s'a prezentat astfel: MUENCHEN: Koehl, Bernard, Plen; Kuyper, Kennemann, Kitzinger; Hubert, Landa, Hammerl, Fischer, Fischer.

Înainte de începerea meciului, în cadrul serbării clubului, au fost prezentați celor circa 8000 spectatori cei 800 atleti ai lui Lazio.

Au asistat la manifestare numeroase personalități germane și italiene din Roma.

pute în localitate meciul dintre reprezentativele orașelor München și Roma. Dat fiind că clubul Lazio și-a fixat pentru atunci ziua în care își serba încheierea anului de activitate, federația italiană de football a învinsat ca în loc de echipa orașului, acest meci să fie susținut de Lazio.

Jocul a fost foarte disputat, în special în prima repriză. Gazdele au atacat dela început și au deschis scorul prin Vetraino pentru care aproape imediat, Flanemul s'a înseriat al doilea goal al romanilor.

Se părea că oaspeții vor ceda foarte ușor, dar s'a întâmplat tocmai contrariul. Apărarea echipei germane și-a revenit, jocul s'a echilibrat și oaspeții au obținut un goal prin Landa, care a reținut cu capul o centrare a lui Hubert.

După pauză, Lazio revine în atac și obligă pe Plen să gresască, înscriind în propria poartă.

Münchenenii nu descurajează și reduc din nou handicapul, de data aceasta prin Hubert, care a fructificat o pasă a lui Hammerl.

Din acest moment Lazio domină autoritar, obținând încă două goaluri: prin Lombardini și Piola.

Selecționata Münchenului s'a prezentat astfel: MUENCHEN: Koehl, Bernard, Plen; Kuyper, Kennemann, Kitzinger; Hubert, Landa, Hammerl, Fischer, Fischer.

Înainte de începerea meciului, în cadrul serbării clubului, au fost prezentați celor circa 8000 spectatori cei 800 atleti ai lui Lazio.

Au asistat la manifestare numeroase personalități germane și italiene din Roma.

Antrenamentul de iarnă

Footballiștii universitari sibieni, vor fi cantonați pe muntele Suru

Echipa de football a Universității „Regele Ferdinand I”, evacuată dela Cluj la Sibiu, a participat în turul campionatului actual după evenimente cu totul excepționale și rezultate obținute pot fi socotite admirabile.

Conducătorii secției, mulțumiți fără îndoială de cele realizate până

acum, sunt hotărâți să facă tot posibilul pentru ca în primăvară, formația să-și arate adevărata ei valoare și în acest scop au hotărât ca în perioada de vacanță footballiștii jucătorii să fie cantonați 15 zile pe muntele Suru unde vor face ski, sub conducerea d-lui doctor Stoicu, conducătorul secției.

atletism

Lista completă a transferărilor aprobată de D. A. G.

Directoratul pentru Atletism și Gimnastică intrându-se în ședință din 28 Decembrie 1940, a dat aviz favorabil următoarelor transferări:

Ion Tărtăreanu, St. Român, pentru Metrom Brașov; Mazilu C. Alexandru, Venus, pentru Victoria Buc.; Nicolae V. Popa, Victoria, pentru Venus București; Dumitrescu Victor, C. F. R. Buc., pentru Venus București; Ionescu Tulcea, Vf. Dacia, pentru Venus București; Surd Beniamin, A. S. M. Brașov, pentru U. A. Brașov; Ioan Mircan, A. S. M. Brașov, pentru U. A. Brașov; Ioan Baboie, A. S. M. Brașov, pentru U. A. Brașov; Pandrea Emil, A. S. M. Brașov, pentru U. A. Brașov; Chicomban Nicolae, A. S. M. Brașov, pentru U. A. Brașov; Vasilescu Const., Leonida Buc., pentru U. A. Brașov; Ion Smoșca, A. S. M. Brașov, pentru U. A. Brașov; Ioan Brenci, A. S. M. Brașov, pentru U. A. Brașov; Bugeanu Florian, Venus Buc., pentru U. A. Brașov; Munteanu Petre, A. S. M. Brașov, pentru U. A. Brașov; Sebastian Popescu, St. Român, pentru Viforul Dacia; Cristea Gh. Anton, Venus, pentru Viforul Dacia; Marinescu Marin, St. Român, pentru Viforul Dacia; Sica Dumitru, Venus, pentru Viforul Dacia; Ganea Gheorghe, Venus, pentru Negoitul Pitești; Traian Ionescu, St. Român, pentru Tirul București; Filipescu Mihai, St. Român, pentru Tirul București; Rosanu Radu, St. Român, pentru Tirul București; Petrescu Alex. St. Român, pentru Tirul București; Rosanu Nicolae, St. Român, pentru Tirul București; Gh. Epuran, Venus, pentru Tirul București; Dinu Cristea, St. Român, pentru Pebe Buc.; Const. Vămanu, St. Român, pentru Pebe București; Niță Gheorghe, Venus, pentru Pebe București; Virgil

Boreman, C. A. Cluj, pentru Universitatea Sibiu; Temu Otto, C. A. Cluj, pentru Universitatea Sibiu; Iuliu Dejenariu, C. A. Cluj, pentru Universitatea Sibiu; Coracu Sever, Soimii Cluj, pentru Universitatea Sibiu; Livia Chisan, Venus Buc., pentru Universitatea Sibiu; Coman Aurel, A. S. M. Brașov, pentru S. S. U. E. F. Buc.; Cristorian Ion, Vf. Dacia, pentru S. S. U. E. F. Buc.; Postelnicescu R., Vf. Dacia, pentru S. S. U. E. F. Buc.; Bejan Silvia, Venus Buc., pentru S. S. U. E. F. Buc.; Podlaha Albert, St. Român, pentru S. S. U. E. F. Buc.; Minus Anton, Electrica Timiș, pentru Nap. Timișoara; N. Rășnoaveanu, Venus Buc., pentru Victoria Buc.

Grupările interesate pot face opoziție până la 15 Ianuarie 1941.

HOCKEY

Venus și Juventus învingătoare

Aseară s'au disputat pe patinoarul Otetelesanu meciurile etapei a doua ale Cupei Directoratului.

S'au obținut următoarele rezultate: Venus — Metropola 7-1, (3-1, 1-0, 3-0).

Juventus — Astra Română 6-0 (0-0, 4-0, 2-0).

Programul, cu noul orar, arbitrii și ceilalți oficiali ai jocurilor, are următorul aspect:

Treintămpinați febra!

Apariția unei răceli se combate sigur dela început cu 1-2 tablete de Aspirin

ASPIRIN

contra răcelii, gripei, reumatism

BAIER

Turneul de volley și basket dela Ploiești

Bucureștenii învingători pe toată linia

În sala municipiului Ploiești, de Anul nou, ploieștenii au avut din nou fericita ocazie de a asista la un meci sportiv volley-balistice și basket-balistice, prin frumusețea, clasa și spectaculozitatea meciurilor disputate.

Actorul principal al acestui meci a fost echipa bucureșteană „Tirul”, care a câștigat în unanimitate simpatia spectatorilor ploieșteni în urma meciurilor de volley-ball disputate cu echipele C. F. P. V. și Prahova.

În urma excelentei performanțe dela basket-ball, unde a învins pe fostul campion național Sportul Studențesc, publicul a făcut o caldă manifestare de simpatie tinerei echipe și în special jucătorului Tony Kastner care a fost într-o formă excelentă, marcând aproape toate punctele echipei sale.

Cu această victorie, Tirul a câștigat placheta „Gh. Moceanu”.

Conducătorii ploieșteni, cari au apreciat din plin eforturile societății Tirul de a propaga basket-ball în centrele provinciale, au dat asigurări formale că în curând vor forma echipe de basket-ball, care se vor bucura de serviciile unui cunoscut antrenor bucureștean.

La volley-ball meciul, meciul disputat între selecționata Ploiești și Sportul Studențesc a fost urmărit cu mult interes de publicul spectator.

REZULTATELE TEHNICE: TIRUL — C. F. P. V. 16-14; 8-15; 15-10

Prima întâlnire în care apar bucureștenii da loc unui spectacol care a electrizat de multe ori asistența prin bombe trase de ambele părți.

În primul set, ploieștenii sunt oarecum surprinși de faptul că Tirul are doi trăgători pe stânga și

se lasă dominați însă spre sfârșit își revin și reușesc să se apropie amenințatori. Fără succes însă, căci Tirul câștigă setul cu 16-14.

În setul al doilea, ploieștenii știind cum să joace și blocând prompt, reușesc să câștige la 7 puncte diferență.

Spectrul înfrângerii a pus în setul al treilea pe cei dela Tirul la ambție și au jucat în consecință. A fost cel mai disputat set și bombe au abundat din ambele părți.

Tirul, mai decis, câștigă setul și cu acesta și meciul.

TIRUL — SPORTUL STUDENȚESC 33-32 (14-14)

Tirul începe anul 1941 cu o mare surpriză, învingând pe Sportul Studențesc și câștigând totodată placheta „Gh. Moceanu”.

Machiul în sine a fost extrem de frumos, reușind să captiveze publicul pentru acest meci sportiv.

Am remarcat în timpul acestui meci ambția ambelor echipe pentru victoria colorilor respective, dar care a fost strict înecădrit în dorința de a se juca frumos, lucră ce au reușit din plin.

Sau remarcăm Tony Kastner, Boreu (Tirul) și P. Bălteanu (Sportul Studențesc).

SELECȚIONATA SPORTUL STUDENȚESC COLTEA — SELECTIO. NATA PLOESTI 15-5; 15-8

Cu toată diferența de scor meciul a fost foarte strâns căci jucătorii ploieșteni sunt foarte talentați și în curând vor ajunge la nivelul jucătorilor bucureșteni.

TIRUL — PRAHOVA 15-8; 15-10

Și acest meci a fost disputat la maximum, jucătorii Tirului fiind dela început decisi să termine cât mai repede pentru a prinde la timp trenul.

REP.

S'au programat jocurile dela 6 Ianuarie

Aseară, șefii regiunii București pentru basket și volley au întocmit programul jocurilor din etapa de Luni 6 Ianuarie pentru cupa „Selectiei” și cupa „Prof. D. Ionescu”.

Iată aceste programe:

VOLLEY MASCULIN Cupa „Prof. D. Ionescu” Ora 8: Crai Nou — Fortuna 1940, arbitru V. Bordeianu.

Ora 8:30: A. C. T. — Sportul Studențesc, arbitru Petre Gh.

Ora 9: Dreptatea — E. F. A., arbitru Petre Gh.

Ora 9:30: Juventus Tirul — Inainte, arbitru N. Mateescu.

Ora 10: Avântul Sportiv — Pebe, arbitru Tr. Marinescu.

Ora 10:30: Coltea — Dacia, arbitru N. Teodorescu.

Ora 11: Venus — C. F. R., arbitru Al. M. Donici.

Ora 11:30: Minerva — Vulturul, arbitru Popovici M.

Ora 12: Săgeata — Stadiul Ro-

man, arbitru C. Grigorescu.

Ora 12:30: Radu Vodă — Taifun, arbitru G. Epuran.

Ora 13: Viforul Dacia — Viitorul, arbitru N. Dragomirescu.

Ora 13:30: V. S. C. — Victoria, arbitru Scopilide P.

BASKET MASCULIN Cupa „Selectiei” Ora 15: E. F. A. — Bonaparte, arbitri A. Andronache și D. Marinescu, scoror P. Scopilide, cronometror C. Grigorescu.

Ora 16: Juventus Tirul — V. S. C., arbitri C. Herold și M. Măneulescu, scoror C. Grigorescu, cronometror Al. M. Donici.

Ora 17: Venus — Viforul Dacia, arbitri M. Boreu și Fl. Brătan, scoror D. Iatropol, cronometror D. Marinescu.

Ora 18: Sportul Studențesc — C. F. R., arbitri Gr. Avachian și Th. Augustide, scoror Al. M. Donici, scoror Al. M. Donici, cronometror P. Scopilide.

Jocurile de astăzi pentru „Cupa Selecției”

Astăzi se reiau jocurile organizate de Directorat în sala „Inainte” în vederea selecționării echipei care ne va reprezenta la turneul de basket ce se va desfăș